

军训拓展训练心得体会(模板10篇)

我们在一些事情上受到启发后，应该马上记录下来，写一篇心得体会，这样我们可以养成良好的总结方法。那么心得体会该怎么写？想必这让大家都很苦恼吧。下面是小编帮大家整理的优秀心得体会范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

军训拓展训练心得体会篇一

这是我第一次参加拓展训练，这次训练大家在一天的时间里共同克服了一个又一个的困难，增强了对彼此的了解。

每个项目都让我领悟到不少日常工作中应当注意到的工作方法。首先，一个优秀的团队必须有明确的目标；其次，在面对各种困难和挑战时，团队的凝聚力、相互关心、激励、包容、建议无形中使团队更加团结。再次，决策者代表了团队的方向与大局，需要具备良好的分析能力、判断能力、决策能力、大局意识与团队意识。

在完成项目时也暴露了我们一些弱点，印象最深刻的是最后一个活动七巧板，我们的表现有些盲动、草率，忽略了集体的力量，在还没有明确行动目的，没有制定可行的工作方案的情况下，就开始行动，而作为接到团队“领导”任务的同伴未能将该项目的总目标及时传达给其他组员，其他同伴由于不了解目标，使得任务事倍功半。

拓展训练的过程中，我得到的收获超出了以往阅读书籍获取的间接经验和总结。它改变了我这些年来的思维模式，超越了自己，认识了团队的巨大力量，也领悟了创新的重要意义。

第二天我们来到驼梁爬山，这次很好的体现了昨天的训练结果。在领导的带领下我们分了四个小组，又在小组长的带领

下对如何结对而行做了详细的规划及落实。途中大家互相打气、加油，你帮我我帮你，把团队合作的精神发挥得更加淋漓尽致。开心圆满的结束了这项活动！

军训拓展训练的心得体会5

军训拓展训练心得体会篇二

偌大的训练场上坐满了人，不同于往日，大家都隐隐兴奋着，一个个跃跃欲试。因为今天是举行拓展活动的日子，和军训不同，它的乐趣是显而易见的。大家都十分期待这场拓展活动。

“同步”“报数”“扑克牌”……一个个有趣的活动有序的'进行着，同学们热血沸腾，丝毫感受不到苦累，反而越来越精神，越来越有劲。积极投入地参加着活动，为了班级的荣誉奋勇向前，取得了不错的成绩。最后一个压轴项目是“动力圈”，大家都戴着白色的棉花手套，拉着绿色的长麻绳，围成了两个大圆，占满了整个训练场。

总教官介绍着规则，“动力圈”顾名思义，大家拉着绳，绕小圈。八年级一共转了3000下，而我们的目标就是超越八年级的成绩。大家都十分有信心，一个个胸有成竹，紧紧地拉着绳子，等待着教官的指令。“开始！”所有的同学顿时挺直了腰板，鼓足了劲。一边拉着绳子一边大声数着：“一、二、三……”声音如雷，气势如虹，仿佛要把教学楼震倒。我握着绳，大声地数着数。中间各班的旗手手握同学们精心绘制的班旗，在风中挥舞：“冽冽作响，为热血激昂的同学们加油助威。”一千一百下……一千五百下……两千下……过了许久，我们已经做了两千下，时间并没有磨灭同学们的意志，反而越来越兴奋。

“三千五百下！停”总教官喊停我们。大家都意犹未尽，我们成功超越了八年级，在接下来的三年里，我们也会像“动力圈”一样，越来越努力，坚持到底，超越自我！

军训拓展训练心得体会篇三

来到了初中，我们开始了5天的军训。梦寐以求的一天终于来了。

军训生活的艰苦是我所未曾料到的。一天中大部分时间都在训练。操场上似乎也永远只有嘹亮的口号，整齐的步伐和挥洒的汗水。一次又一次的重复演练，一次又一次的跌倒与爬起，让我们充分地感受到了“十年磨一剑”的辛酸。然而，我们不会抱怨，更不会放弃。在锻炼中我们认识了很多，从而走向了坚强。

军训第一天，教官首先叫我们站军姿十分钟。十分钟，在平常是一个很短的时间，可现在，烈日当头，十分钟在我们眼里简直是漫长的冬季。炎热的太阳火辣辣的炙烤着大地，脚后跟并拢，双脚成60度，挺胸收腹，双眼平视前方，大家都像电线杆似的直挺挺地耸在地上。汗水像一泻千里的洪水，从每一个毛孔中争先恐后地喷涌出来。

时间一分一秒地过去，我真希望时间走得快一点，或者下一点雨刮些凉风。但这些都是幻想，有时我实在忍不住想动了，就会在心里默默地念：“坚持就是胜利……”咸咸的汗水流进嘴里，下意识地舔舔，竟分不清是苦还是咸？时间一长，脚底发麻，腿抽筋，腰板痛，头冒汗。

教官一声“解散”，大家顿时兴高采烈，此时才发现世界上最美丽的语句是“解散”。经过一天的训练，累得坐下来就不想站起来。尽管如此，我们仍感到激动万分，因为我们以坚强的意志坚持了下去，我们有信心，我们能以顽强的意志坚持到最后。

5天的军训生活结束了。我早已疲惫不堪。刚学立正是，我就疑惑了：为什么体育课中经常做的动作，早已会的动作，教官为什么要如此仔细地讲解，为什么一个左转，一个右转要我们如此煞费苦心练习。5天的军训让我明白了：站军姿，是为了体现炎黄子孙不屈不挠的精神，体现了龙的传人的毅力；练转身，体现了人类敏捷的思维。我相信，军训生活将使我终身受益。

军训拓展训练心得体会篇四

在操场上，我们练军姿，顶着烈日，斗着酷暑，汗水顺着脸颊直往下落。这对我来说，简直是一种煎熬。因为我从小就好动，总是这摸摸那动动，闲不下来。可练军姿必须一动不动，昂首挺胸。这可把我急坏了，想到教官会怎样惩罚我。我只能听命令，站在那里做一个昂首挺胸的木头人。经过这次考验后我不会再乱动，不会在课堂上做小动作。这样一定能使我以后更好的学习、工作了，也使我深刻的认识了这个问题。

毕竟是第一次受这种苦，我无论怎么坚持，还是因为体力不支，而中暑。看着同学们在操场上仍监守岗位，而自己却坐在阴凉的地方休息，我真是自愧不如，后悔自己以前不常常锻炼身体，以致现在的自责与后悔！

军训这一课所留下的是让每个人永远也读不完的。它从点到面改变着一个人，小到铺床、叠被，大到体质的增强、意志的磨练和思想的改变。这一课让我们终身难忘，受用一世。军训生活，使我们与军人的距离拉近了很多，使我们更加清晰地看到自己肩上担负的责任，不断纠正我们观念上的偏差，形成正确的人生观，价值观，树立坚定的自尊心和自信心。

军训拓展训练心得体会篇五

我们组织新部门全体员工到位于广州长洲岛黄埔军校相邻的

中国少年军校进行军事化拓展训练。对于这种两天一夜的军营拓展训练活动，在这个团队当中除少数人参加过类似的培训活动之外，绝大部分人还是“大姑娘上花轿”头一遭。因此，对他们来说训练活动既是体验吃苦和耐劳，更是人生的一次历练和考验。我相信每个人都能从中或多或少地得到收获和感悟。下面我略谈一些个人的心得体会：

1. 在训练当中，无论是男女老少、不管是管理人员还是普通员工，在团队中大家一律平等，积极参加训练和每一个项目的活动。虽然有个别女孩子掉眼泪，但谁都没有偷懒、叫苦、叫累或搞特殊，都在积极参与。最终没有一个人掉队，全部完满回归。
2. 生产部门的员工虽然文化水平和综合素质比不上其它部门，但由于平时我们很注重对员工的行为规范、世界观和政治思想教育，因此在活动中他们不仅没有落后，也不甘落后；而且在积极主动、听从指挥、后勤劳动、遵守纪律等方面都更有明显地表现。
3. 尽管每个人的人生经历和能力水平各有差异，但大家都在积极参与；面对困难大家群策群力，体现出优秀团队良好的合作精神。虽然有一个科目(叠罗汉翻布)没有过关，但大家没有轻言放弃。一直在用各种办法进行尝试；前前后后用了六、七个小时，后来由于体力和时间的问题；经大家讨论一致同意接受体罚代替。在人生道路上没有只有成功而没有失败的人，每个人都会经历和面临各式各样的挑战、磨难、失败和教训。只有经历磨练和失败的考验才能达到更高的境界；正可谓“千锤百炼”方能成钢，不经风雨怎能见彩虹！因此，失败不可怕，关键是已经全力以赴就扪心无愧；而且放弃以后要总结经验教训，防止犯同样的错误；同时积聚力量迎接更大的挑战。这才是干大事人的魄力和水平所在。
4. 对于每一项任务，首先是要明确目标和方向，选好“领头羊”，并且制定出切实可行的行动方案以及让每一个参与者

都明白自己的职责、方向和目标，然后迅速行动起来。面对出现的困难和问题，要快速反应，调整战术，在最短的时间内以最小的代价获取最大的效果。这样才能得到事半功倍的结果。反而，未有目标计划先行动，表面上象是早起的鸟儿能多吃虫子，但实际上是欲速则不达。多走弯路，浪费时间，增加成本；结果是事倍功半。其次是遇到困难或问题时内部闹矛盾，起内哄；而领头的犹豫不决、当断不断，有如吃鸡肋一样吃之无味弃之可惜。结果是浪费时间，错失良机，影响军心。第三是切忌夸夸其谈，只会吹牛不干实事；对积极上进的人冷嘲热讽、“围攻”、甚至“枪打出头鸟”。另外，作为一个有水平的“领头羊”，既要倾听百家之言，更要有自己的决断力。要知道在紧要关头往往是“真理掌握在少数派手里”，如果这时有人敢于挺身而出，力排众议，那么一定要重视他的意见；忠言都是逆耳，良药都是苦口的。切不可人云亦云，大多数人说好就是好。有问题很正常，也不可怕；可怕的是谁都想当局外人，谁都想做老好人，谁都不想得罪人，对问题视而不见或不敢揭露，经常是“你好我好大家都好”，“油瓶倒了没人扶”，这才是最可怕的；其结局一定是一败涂地。唐朝李世民之所以能开创“开元盛世”，就是因为有象魏征、房玄龄这样敢于谏言的忠臣们。

5. 对于一个优秀的团队，齐心协力是必备的要素。但是，大家都知道，木桶的装水量是由短板决定的。要想增加容量，就必须下决心更换短板。如果不尝试改变，那么不仅不能增加容量，而且长期下去还会让长板也退化，最终整个木桶都腐烂掉。因此，团队内部的团结是很有必要的，但前提是每个细胞都是健康和有活力的。否则，如果象癌细胞一样，还会影响到其它健康的肌体。

6. 每一位管理者都明白，不同的管理对象要采用不同的管理模式。国家不能用企业的模式管理，企业不能用部队的模式管理。军队是强调绝对服从和无条件执行，但企业是突出以人为本、人性化管理。如果按照教官的说法，不要把下属当人看，要狠些，那么很有可能产生反效果。部队的士兵不能

随意离开，当逃兵更会面临军事法庭的审判。但企业的员工是双向选择；如果太苛刻，那会留不住员工的。到目前为止，我还没听到世界上有哪一家成功的知名企业因为是军事化管理成功的案例。

军训拓展训练心得体会篇六

军训意味着什么呢？答案有很多种。有的人说意味着地狱生活的来临，有人说意味着自由的销声匿迹，还有人说……对于我来说，军训就是我一生的前奏。

军训中的喜怒哀乐，不就是生活中的酸甜苦辣吗？仅仅的5天时间就让我感受到生活的艰辛，军训中的每一个动作都好比是人生中的一道坎，过去了会海阔天空，过不去就只有一边流泪，一边后悔的份。

我的军训生活并不是一帆风顺的，我也有过中途放弃的念头，也有过逃避训练的想法，可是我并没有让这些想法变为现实，因为有我的朋友在鼓励我，说他们不想家我是决不信的，但是他们还能坚持下去，坚持到底。人生中需要知己，但更需要去跟朋友做对比，激发自己的斗志，给自己信心，教官曾经对我说过：别人能做到的事，我也一样能做，而且要比他做的更好。

“面子是别人给的，脸是自己丢的”这是营长说过的话。每个人都爱面子，只有自己做的更好，才会得到别人的信任，赞美。只有过了一个个坎坷，才能见到自己的美丽彩虹。

我会斗志昂扬的面对将来人生中的任何一个挫折，因为我坚信：我是最强的！！！！

军训拓展训练心得体会篇七

两天的拓展培训结束了，或许是因为感触太深，或许是因为

感动太多，又或许是因为感悟的太多太多，无法用言语来表达。这是有生以来唯一一次对自己最深刻的拓展培训，唯一一次有最深的心得体会，内心受到了巨大的震撼，心情到现在仍难以平静。这几天和同事们的接触中我强烈的感觉到了团队充满着激情和活力，富有团结精神，能够加入一号店的团队，我感到非常荣幸。

回顾这两天的培训，在领导和各位教官的精心指导下，让我改变了对生活及工作的进取态度，拥有良好的心态，会让我们的思维变得更加敏捷，解决问题的方法和效率都能够有所提升。信任背摔的环节当中让我深深体会到团队凝聚力、团队成员互相信任的意义。刚开始我非常害怕，强压着心理的恐惧，完成了这个项目。紧张之余，我也深刻的体会到了，不论多大的困难摆在面前，只要勇于挑战，战胜恐惧。一切困难都会迎刃而解。另外一方面，如果没有队员的鼓励、没有信任队员的心理同样我也不会完成这艰巨而又深刻的任务。同样的在工作中我们如果处理不好同事之间的关系，工作也将会是一团糟。在穿越电网中我们团队由于没有做好协调，结果输给了一对。在感恩环节，让我深刻的体会到，我们时时刻刻都要怀着一颗感恩的心，不论是父母、朋友、同事以及我们认识的人，如果没有他们的帮助，我们就不会成长，就不会进步，更不会历尽生活的酸甜苦辣。没有他们的帮助，我们也不会有更好的环境去实现我们的梦想。

在这次既紧张又新奇的培训过程中，让我收获了非常多感受和感悟，不但是身体得到了一次锻炼，更多的是心灵的触动。激动的思绪充满了我的内心，真的有太多的感情无法释怀，无法言语。使我对生活和工作有了更深层的感性和理性认识。难忘训练场上的友谊情深、教官们的严厉呵斥、领导们温暖的督促。这些都历历在目。在训练中挑战了自己，锻炼了自己。在今后工作中，我会把拓展训练中的经验运用到实际工作中去，用一颗感恩的心，忠诚的回报公司给我们提供这样一次培训、进步、提升的机会，我将尽心竭力，努力完成领导交办的各项工作，为公司尽一份微薄之力。

军训拓展训练心得体会篇八

以前我对“拓展训练”并不是很清楚，通过这一天下来，我才明白原来这种训练是一种考验人的意志和智慧，挖掘人的潜能，培养团队协作精神的运动。由于时间有限，我们参加的项目并不很多，但是正是这几个小小的项目，让我体会到了团队合作的重要性。

一大早我们一大帮人便坐着大巴出发了。一路上大家精神饱满，一脸的朝阳。

很快我们到达了目的地，首先开始的是一个拓展训练热身。热身的内容是分小队，给所在的小队命名、选队长、设计队徽、队训、队歌。我们的小队把自己命为“野狼队”，队歌是——暂时保密，大家唱了一遍，还挺威风的。队长嘛，则选了我们队伍中的最高领导吴院长担任。

训练正式开始了。第一个项目是翻越“电网”。任务是在规定的时间内，每一位队员都翻越由不同面积空挡组成的“电网”。项目开始后，大家并不急于过网，而是在队长的带领下，每个人根据自己的体形找到自己要过的网格。体积比较大的先过，体积比较弱小的在大家的帮助下一个一个被从空中送到对面。经过大家齐心协力的努力，终于在规定的时间内完成了这个项目。

活动在有条不紊的进行着，在每项活动结束后，指导员都会有一段精辟的总结。信任同伴、相信集体是我们融入集体，开展工作的基础。“心灵苦旅”让我学会信任同伴、相信集体。我们每个人在工作中都离不开同事的帮助和支持，只有充分信任你的同伴，相信你的集体，他们在你需要帮助或孤立无援时才会给你最无私、最真诚的支持；只有信任你的同伴、相信你的集体，我们在这个集体中才会有归属感和责任感，才会抛弃一切杂念，全身心投入到工作中去。

一天的拓展训练结束了，在回来的路上，大家仍然很兴奋，眉飞色舞地交流着训练体会。有的说，这次训练，是一次挑战自我的机会；有的说，训练培养了团队意识；还有的说，对协作的重要性有了更具体的感受。

这次拓展训练给我留下的印象极深，得到的知识与心得体会也非常丰富，总结起来，有以下几点：

1、分层管理、明确领导极其重要。每个人的岗位职责确定之后，各司其职，有利于明确责任，发挥个体的主观能动性，使其既知道自己应该做什么，又思考怎样做好。

2、做事要先做计划，再开展行动。这就是“磨刀不误砍柴工”的道理，做过电网项目时，大家先不急于过网，而是每个人找好自己的位置，充分论证，最后一举通过。

3、从失败中我们也得到教训和启示：在工作中，各单位之间需要沟通和信息的共享，需要相互配合和协调，形成力量的整合才能完成共同的任务。

4、知识和技能还只是有形的资本，意志和精神则是无形的力量。拓展训练就是开发出那些一直潜伏在你身上，而你自己却从未真正了解的力量。

军训拓展训练的心得体会4

军训拓展训练心得体会篇九

暑假我参加了小记者班的cs军训拓展活动，我们坐车来到了一个美丽的草坪，也是一个茂盛的森林。虽然我们到这里不是来玩的，但是也一样开心。

就像是包饺子，真人cs等，还有一个短暂的晚会，都是十分快乐的。

就拿cs说说吧！第一场我不知道还会打死自己人，于是就随便乱射，便射死了自己人，结果第一场就输了。

第二场我们学会了隐藏，有的藏在草丛里，有的躲在树的背后。

我们两人一小组，本以为自己队有4人生存下来，但是我们只有1个人生存下来了。

最后玩的找宝藏也很有意思。军长让每个连的连长给每个连发了一张地图，让我们跟着地图走，由于我们有好多人都看不懂地图，只好跟着会走的人走。

我们是排在第二队开始走的，但是找到第一关已经落到最后一队了。第一关是学一种动物的声音或动作；第二关是给我们三张报纸，让我们连的人都站在上面，但是我们站不下，就想了一个办法，大的背小的。第三关是连长或政委在草坪里藏了十元钱让我们去找。最后我们放弃了，因为太难找了，我们找了大半个小时都没找到，再加上我还在捉虫子。所以我们用练30分钟军姿来代替。第四关是一个连长让我们去一堆石头里找一个紫色的宝石。

这次虽然是军训拓展活动，但我并不觉得很累，还玩得开心极了！

华润三九军训心得体会

企业军训是提升企业执行力的一个有效途径，是企业学习部队高度的执行力、严明的纪律和吃苦耐劳的精神，也是对员工意志的磨练。也只有这样团结合作的精神，才能打造一个企业的超强执行力；才能使得企业迈向辉煌。一个企业即使有

再好的决策，再好的经营理念，一旦没有强有力的执行是空谈，而高效的执行力，就可以很快的将企业的决策落到实处，这些就是我从军训得到的最真实的感悟。

企业执行力和团队协作是企业管理中的一大难题，要想提高企业的执行力和团队协作，首先应该从企业员工管理入手。现代企业中，尤其是80后员工，自幼娇身惯养，在温室中长大，没有经受生活磨练，缺乏吃苦耐劳和团队协作的精神。而且，老员工出现了“职业倦怠症”，因而企业团队缺乏生机和活力。

军人以服从命令为天职！在企业，执行力是贯彻上级指示的体现！上级指示的执行情况是企业效能的体现，企业执行力强，那么上一级安排的工作就能顺利的开展下去，各项工作任务就能按时、按质、按量的完成，企业才能健康成长、兴旺发达！特别是国有企业，员工的自由散漫的思想严重，随心所欲！吃大锅饭，做多做少、做好做差一个样，工作任务不能完成，严重影响了企业的发展。所以，需要由军队铁的纪律的作风来培养员工良好的纪律性。军训，就是要引入和灌输军人的“以服从命令为天职！”的思想，来加强各级的执行力，来保证政令畅通，加强上级指示的贯彻力度。

短短的几天里，解放军那种严格的纪律性和这种团结精神，让我感觉自己的心智受到前所未有的冲击，有震撼性的收获。刚去军训那天晚上，我发烧了，全身都很不舒服，但我那“不服输”的性格一直支撑着我，我终于坚持下来了。一个有成就的人，都会有忍耐的决心，即使汗流浹背，也不能够掉一滴眼泪，任何事都要积极地面对，认定目标，坚持做好它，流血流汗不流泪，掉皮掉肉不掉队。

这一次的军训让我收获的是言而不尽的，相信对我以后的工作与人生都会有很大的帮助。我想，这次军训带给大家的不仅仅是吃苦耐劳、团结协作的精神，还有受用一生的性格的磨练。军训宛如一场风雨，是我们人生的一次深深洗礼，使

同事之间懂得了互相帮助、互相鼓励，也更加增添了一份特别的情感。

这次军训，从精神上振奋了各位员工，各个年龄层次的员工经受着烈日的考验，参训的员工没有一个请假、迟到和早退，体现了良好的纪律性。提高了士气，强化了员工的集体主义观念和团结协作精神，从个人意志力的锻炼到团队之间的协作，无不体现出红柳林矿业员工的工作作风和全新的精神面貌!让我们共同迎接经济大发展的机遇和挑战。

企业军训是提升企业执行力的一个有效途径，是企业学习部队高度的执行力、严明的纪律和吃苦耐劳的精神，也是对员工意志的磨练。也只有这样团结合作的精神，才能打造一个企业的超强执行力;才能使得企业迈向辉煌。一个企业即使有再好的决策，再好的经营理念，一旦没有强有力的执行是空谈，而高效的执行力，就可以很快的将企业的决策落到实处，这些就是我从军训得到的最真实的感悟。

企业执行力和团队协作是企业管理中的一大难题，要想提高企业的执行力和团队协作，首先应该从企业员工管理入手。现代企业中，尤其是80后员工，自幼娇身惯养，在温室中长大，没有经受生活磨练，缺乏吃苦耐劳和团队协作的精神。而且，老员工出现了“职业倦怠症”，因而企业团队缺乏生机和活力。

军人以服从命令为天职!在企业，执行力是贯彻上级指示的体现!上级指示的执行情况是企业效能的体现，企业执行力强，那么上一级安排的工作就能顺利的开展下去，各项工作任务就能按时、按质、按量的完成，企业才能健康成长、兴旺发达!特别是国有企业，员工的自由散漫的思想严重，随心所欲!吃大锅饭，做多做少、做好做差一个样，工作任务不能完成，严重影响了企业的发展。所以，需要由军队铁的纪律的作风来培养员工良好的纪律性。军训，就是要引入和灌输军人的“以服从命令为天职!”的思想，来加强各级的执行力，

来保证政令畅通，加强上级指示的贯彻力度。

短短的几天里，解放军那种严格的纪律性和这种团结精神，让我感觉自己的心智受到前所未有的冲击，有震撼性的收获。刚去军训那天晚上，我发烧了，全身都很不舒服，但我那“不服输”的性格一直支撑着我，我终于坚持下来了。一个有成就的人，都会有忍耐的决心，即使汗流浹背，也不能够掉一滴眼泪，任何事都要积极地面对，认定目标，坚持做好它，流血流汗不流泪，掉皮掉肉不掉队。

这一次的军训让我收获的是言而不尽的，相信对我以后的工作与人生都会有很大的帮助。我想，这次军训带给大家的不仅仅是吃苦耐劳、团结协作的精神，还有受用一生的性格的磨练。军训宛如一场风雨，是我们人生的一次深深洗礼，使同事之间懂得了互相帮助、互相鼓励，也更加增添了一份特别的情感。

这次军训，从精神上振奋了各位员工，各个年龄层次的员工经受了烈日的考验，参训的员工没有一个请假、迟到和早退，体现了良好的纪律性。提高了士气，强化了员工的集体主义观念和团结协作精神，从个人意志力的锻炼到团队之间的协作，无不体现出红柳林矿业员工的工作作风和全新的精神面貌！让我们共同迎接经济大发展的机遇和挑战。

军训拓展训练心得体会

上周末去新乡辉县回龙景区拓展训练，以下是心得体会。

说起这个景区，这里要先认识一个人：张荣锁。

张荣锁，男，第十、十一届全国人大代表、中共河南省辉县市回龙村总支书记□cctv“感动中国”人物。颁奖辞：他已经拥有了财富，但他心里装着还在贫苦生活中的乡亲，他已经走出了大山，但他还想让所有乡亲都能够走出与世隔绝的山

崖，他成就了一个多少代人未能实现的梦想，他拿出愚公移山的执著和勇气劈开了大山，在悬崖峭壁上为乡亲们开凿出通往外面世界的道路，更在人们的心中打开了一扇希望之门。它结束了一段贫困的历史，开创出一种崭新的生活。

从进入景区的那一刻，我这个也是在太行山里长大的人就感受到了这条致富路的震撼，也明白了不允许外界车辆进入景区绝不仅仅是经济利益原因，更多的是因为这条路太险了。全是悬崖峭壁上开出的路，几十米一个急弯，还有一个前几天刚发生的塌方正在抢修。20分钟后车把我们带到了海拔1500米处，我们就住在这里接受了一次身体上和精神上的洗礼。

拓展训练无外乎是培养团队意识，提高每个队员的组织协调能力和自信心。实话实说，来之前我一直认为与其训练还不如给大家自由活动时间放松心情，游山玩水。但随着训练项目的展开，我越来越感受到了训练的必要性，而且训练结束后几乎每个人都觉得不虚此行。

首先是军训，这个不用多说，既然是团队，言行一致很重要。军事训练是一种最简单实用又能尽快提高凝聚力和纪律性的方法，这个阶段最重要的意义就是让每个队员明白：我们是一个团队！我们有铁的纪律！我们有充足的战斗力！

七巧板项目模拟一个企业中的几个部门，利用有限的资源，在有限的时间内运用科学合理的策略让资源最有效得到利用，让各单位效率最高，最终完成各单位的任务以及整体任务。这个项目给我最大的感受就是：任何工作都需要通过沟通、合作、信息共享、资源配置、高效思维和科学决策，做到这几点，看似不可能完成的任务其实并不难。这个项目虽然我们小组得了满分，但全队整体任务分数较低，主要原因是各小组之间沟通的不够，只了解自己的任务，不了解其他伙伴的任务，资源利用率不高，效率低下。

信任背摔这个项目主要目的是通过身体接触打破人与人之间的隔膜，增强团队凝聚力，培养个人的自信心。信任=自信+他信+信他。我的理解是：做任何事情，遇到困难时首先要有战胜困难的信心，相信自己可以完成任务，这是“自信”；通过自身努力和必要的能力、合理的方法完成任务，从而让别人信任你，这是“他信”；在需要别人的帮助时，基于合理的方法和足够的能力，充分相信你的伙伴和团队，这就是“信他”。能做到这三点，一个团队就是充满信任的团队，这样的团队能克服困难完成一切任务。信任是一种力量，自己信任自己，自己信任别人，别人信任自己这三者不是孤立的，而是同时存在的。

悬崖速降无疑是这次训练最刺激的项目，这个项目属于个人超越项目，内容是自主控制绳索从高空下降到指定最底部。通过认真学习动作要领，提高对事物的自主控制力，体验极端环境带来的挑战，增强自我控制能力与决断能力以适应存在巨大压力下的外部环境，克服心理恐惧感，建立突破自我、挑战困难的自信心与勇气。我在最高处确实也犹豫过，心里忐忑不安，但最初的一段下来以后发现其实并不难。空中站立、腾空、下降，耳畔是呼啸的风声，眼前是迅速掠过的岩壁，而手中紧握的只有一根直径10毫米的绳子……只有拥有最大的勇气，才能体会一跃而下的快感，并最终体会成功的喜悦。

有一个项目深深地撞击了每个人的心灵，教练给我们上了一堂感恩课。我们分为两组分别扮演“盲人”和“哑人”的角色，完成“坎坷人生路”这个项目。“盲人”代表被帮助的人，“哑人”代表帮助者。在人生这条坎坷路上，我们每个人都像个“盲人”，在无助的时候总有人伸出他们温暖的双手拉我们一把，这双手来自我们的父母、朋友、同事、亲人，很多时候我们没有意识到别人给我们的帮助，或者说我们觉得这些帮助理所应当！我们在这个社会已经变得太冷漠，但事实上这么多年我们就是踩着很多人的肩膀走过来的！而我们有时候又必须做个“哑人”，在别人需要帮助的时候拉他一把，

哪怕得不到他们的理解，不为别的，只为一份责任，一个承诺！在坎坷的路上行走，才能更加磨练一个人的心志，让我们变得更坚强。我们要对曾给予我们帮助的人，时刻保持感恩之情。感恩是一种美好的情感，感恩地活着才会心存温暖。我们生活在这个世界上，身边有很多的人关心和照顾我们，因此我们每天都应该用感恩的心对待周围的一切。同时，也应该以无比真诚和善良的心去回报周围的人。只有心怀感恩，才会得到更多的关爱。

军训拓展训练心得体会篇十

来到了初中，我们开始了5天的军训。梦寐以求的一天终于来了。

军训生活的艰苦是我所未曾料到的。一天中大部分时间都在训练。操场上似乎也永远只有嘹亮的口号，整齐的步伐和挥洒的汗水。一次又一次的重复演练，一次又一次的跌倒与爬起，让我们充分地感受到了“十年磨一剑”的辛酸。然而，我们不会抱怨，更不会放弃。在锻炼中我们认识了很多，从而走向了坚强。

军训第一天，教官首先叫我们站军姿十分钟。十分钟，在平常是一个很短的时间，可现在，烈日当头，十分钟在我们眼里简直是漫长的冬季。炎热的太阳火辣辣的炙烤着大地，脚后跟并拢，双脚成60度，挺胸收腹，双眼平视前方，大家都像电线杆似的直挺挺地耸在地上。汗水像一泻千里的洪水，从每一个毛孔中争先恐后地喷涌出来。

时间一分一秒地过去，我真希望时间走得快一点，或者下一点雨刮些凉风。但这些都是幻想，有时我实在忍不住想动了，就会在心里默默地念：“坚持就是胜利……”咸咸的汗水流进嘴里，下意识地舔舔，竟分不清是苦还是咸？时间一长，脚底发麻，腿抽筋，腰板痛，头冒汗。

教官一声“解散”，大家顿时兴高采烈，此时才发现世界上最美丽的语句是“解散”。经过一天的训练，累得坐下来就不想站起来。尽管如此，我们仍感到激动万分，因为我们以坚强的意志坚持了下去，我们有信心，我们能以顽强的意志坚持到最后。

5天的军训生活结束了。我早已疲惫不堪。刚学立正是，我就疑惑了：为什么体育课中经常做的动作，早已会的动作，教官为什么要如此仔细地讲解，为什么一个左转，一个右转要我们如此煞费苦心练习初一作文：我的军训生活文章初一作文：我的军训生活。5天的军训让我明白了：站军姿，是为了体现炎黄子孙不屈不挠的精神，体现了龙的传人的毅力；练转身，体现了人类敏捷的思维。我相信，军训生活将使我终身受益。